



# 第五节 社会认知理论

## (Social Cognitive Theory)



# *Social Cognitive Theory*

心理学家常常根据单项的原因解释人们的行为：行为或者被描述为受环境控制和塑造的，要么认为是受内部驱动力驱动的。

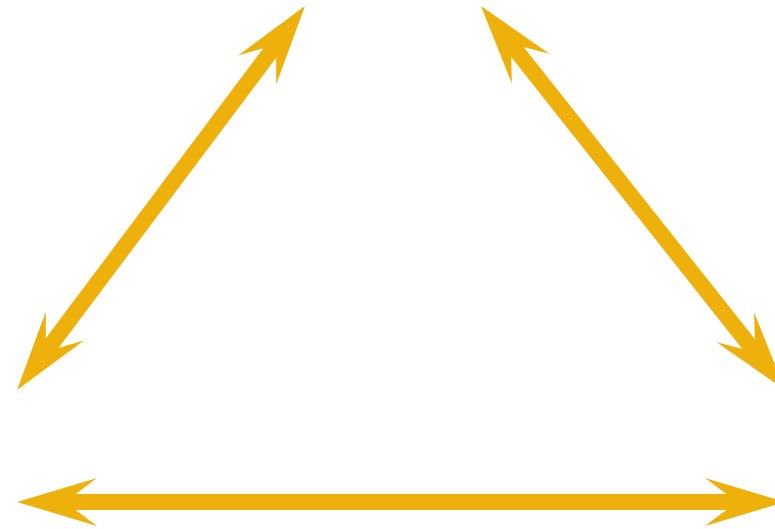
社会认知理论根据三方互动的原理解释心理现象。根据这一互动的因果模型，人的能动性是其内部因素（认知、情感等）、行为模式和环境营销三者彼此相互作用的结果。



**BEHAVIOR**  
**(Learning)**

**PERSONAL**  
FACTORS

**ENVIRONMENT**



***RECIPROCAL***  
***DETERMINISM***



- ◆ 双向箭头表示了两个因素之间的决定关系。
- ◆ 主体与行为的相互决定：
  - 1) 个体的期待、信念、意向、情绪等主体因素影响或决定行为方式；
  - 2) 行为的内部或外部反馈结果又部分决定他的思想信念和情感反应；

在行为与环境的相互决定：

环境是行为的对象，行为改变着环境；同时，行为也必须适应环境。

主体与环境的相互作用：

虽然个体的人格特征、认知技能是环境作用的产物，但环境的存在及作用不是绝对的，而是潜在的，取决于主体的认知把握。



- ◆ The social cognitive theory explains how people acquire and maintain certain behavioral patterns, while also providing the basis for intervention strategies (Bandura, 1997).
- ◆ Evaluating behavioral change depends on the factors environment, people and behavior. SCT provides a framework for designing, implementing and evaluating programs.



# 主要概念

- ◆ **环境 *Environment*** : 个人身体之外的, 能够影响个体行为的所有客观因素的总称。
- ◆ **物质环境**包括房间的大小、室温、所需的资源及  
可及性等。**社会环境**包括家庭成员、朋友、同事、  
同学等。环境能在人们毫无知觉的情况下影响  
人们的行为。
- ◆ **情境 *Situation***: 客观环境在心理的反映, 包括  
真实的、歪曲的或想象的因素。情境时个体对环  
境的主观感觉, 如场所、时间、外形特征、参与  
者以及他在情境中的角色。



# 观察学习 (*observational learning*)

- ◆ 观察学习是一个信息加工过程。将有关示范原型的行为结构和环境事件的信息作为符号表征，作为观察者以后表现这种行为的内部指导。
- ◆ 包括四个子过程：注意过程、保持过程、生成过程、动机过程。



# 观察学习

- ◆ **注意过程**：观察者将心理资源等贯注于示范事件的过程。决定了个体选择什么为观察对象，以及从观察对象中获得什么信息。

决定因素：观察榜样的细致程度、外界刺激的影响、榜样本身的特征、榜样与自身的相似性。

**保持过程**：观察者将观察过程获得的有关的示范行为转化为语言或符号并存储于记忆之中以备用的过程。

认知演练：将示范事件或行为在头脑中向放电影一样放一遍。

**生成过程**：观察者实现示范行为。

在导致生成过程中，除了具备复制被观察事件的技能，

动机也必不可少。如果没有学习被示范行为的动机，则注意和保持过程不会导致生成过程。





## *Outcome expectation* (结果预期) *and expectancies* (结果期望)

- ◆ Outcome expectation is a judgment of the likely consequence that a certain behavior will produce.
- ◆ “When I do exercises, I will be stronger.”





# *Outcome expectancies* 结果期望

- ◆ Outcome expectancies are the values that individuals place on a certain outcome.

期望值指个体对行为的某个特定结果所赋予的值。通常以连续的数值来表示期望值的大小。

个体的正性期望值可以作为个体行为改变的促进因素。

如果我参加锻炼, 我的身体将发生 变化……  
(-5代表瘦弱, 5代表强壮)

- ◆ 自我效能 (self-efficacy) 指的是个体对自己执行某一特定行为的能力大小的主观判断，即个体对自己执行某一特定行为并达到预期结果的能力的自信心。



# *Self-efficacy*

- ◆ Self-efficacy is a judgment of a person's capability to accomplish a certain level of performance.

I'm confident that I can do exercise everyday.

自我效能感是个人对自己是否具备某一行为水平的能力的判断，而结果预期是对这种行为可能带来的结果的判断。

例如：相信自己跳过1米的高度是一种效能判断，而预期到这一行为所带来的表彰、赞扬、自我满足构成了自我预期。

我能否坚持参加锻炼？

-5代表肯定不能，5代表肯定能







# 结果期望和自我效能交互作用

- ◆ 人们对结果的期望很大程度上依赖于自己在既定情境中行为水平的判断。
- ◆ 认为自己不适合走山路的司机会想象到车祸或身体受伤的结果；而对自己能力有充分信心的司机会预期到顺利愉快的场景。



# 提高自我效能的途径和方法

可从四个方面来提高一个人的自我效能：

- ◆ 成功地完成过某行为（过去的成功经验）
- ◆ 间接经验（观察其他人执行某行为）
- ◆ 口头劝说（“你能完成这项活动”）
- ◆ 情感激发（激发出积极的情感）





# 行为能力 (*behavioral capability*)

- ◆ 如果一个人要完成某一特征的行为，他必须知道要做什么以及如何做。
- ◆ 自我效能是一个人对自己能力的感知，而行为能力则是一个人真正的能力。
- ◆ 只提供知识是不够的，必须提供接近于真实的场景来提高人们的行为能力。
- ◆ 提高行为能力的训练必须包括教授知识、提供练习的机会以及对实习的反馈。





# 强化 (*reinforcement*)

- ◆ 强化：（与操作性行为相关）
  - 1) 一个具体的行为发生
  - 2) 有一个结果紧随着这个行为
  - 3) 导致了这个行为在将来被加强了

## 正性强化

- 1) 一个具体的行为发生
- 2) 随着这个行为出现了刺激的增加或者刺激强度的增加
- 3) 导致了这个行为在将来被加强了

## 负性强化

- 1) 一个具体的行为发生
- 2) 随着这个行为出现了刺激的消除或者刺激强度的降低
- 3) 导致了这个行为在将来被加强了

正向强化和负向强化都是加强操作性行为的结果。



# 社会认知理论的强化

## ◆ 外部强化

外部强通过他人的反应或其它环境因素来实现。作为刺激人们参与某项活动有效，但不能维持长期的改变。

## 内部强化

来自于个人的经验或者价值观。

结果预期，结果期望



# 惩罚

◆ 与强化相反，是削弱操作性行为的过程

- 1) 一个具体的行为发生
- 2) 有一个结果紧随着这个行为
- 3) 导致了这个行为在将来不太可能发生（行为被弱化）



## Operation (what happens with consequence)

Presented

+

Withdrawn

-

Effect (what happens to behavior)

Positive  
reinforcement

Negative  
reinforcement

Type I punishment  
(contingent stimulation)

Type II punishment  
(removal of reinforcers)



## 启示

- 1) 社会认知理论不仅可以用以解释个体行为改变机制，也可以用于改变行为的健康促进干预中。
- 2) 在设计干预项目时，要注重环境、个体和行为三方面的影响。
- 3) 在应用时，应鉴别出所有的可能影响干预行为的理论概念和变量，进行综合干预。
- 4) 同时考虑自我效能、自我控制、自我强化、观察学习、环境、情境等重要概念在改变人类行为中的作用。



## 实例：为了健康和快乐多吃蔬菜水果

- ◆ 是美国的一个为帮助小学四、五年级的学生多吃蔬菜水果的学校健康教育项目
- ◆ 研究目的：将学生每日蔬菜水果食用量由1.8-2.5份提高到5份（美国饮食指南建议为5-9份）
- ◆ 环境、个人、行为方面都对儿童不愿吃蔬菜水果有影响
  - 低收入家庭中难于保证供应，其他家庭不易随意取得
  - 个人对水果蔬菜不喜欢，对口味方面没有积极的预期
  - 儿童缺乏选择蔬菜水果和食谱的能力
- ◆ 找到相应的办法和策略并转变为实际的措施
- ◆ 社会认知理论中的主要概念在该项目中的应用



## 概念

环境

行为能力

结果预期

自我控制

观察学习

强化

自我效能

相互决定论

## 具体措施

改善家中获得蔬菜水果的条件，父母参与，学校 支持  
提高学生制作食谱和在家中和快餐店 中主动要求蔬菜  
水果的能力

让学生明白多吃水果蔬菜能增强在学校的  
活动能力并得到同学的尊重

让学生制订多吃蔬菜水果的目标

学生观察老师如何为自己制订改善饮食习惯的目标

对实现目标的学生给予精神和物质鼓励

通过角色扮演让学生增强获得水果蔬菜的信心

学生要求家中多买蔬菜水果；而当家中蔬菜水果  
多了以后，学生就能因为方便而多吃；增加了对水  
果蔬菜的接触又会使学生更喜欢吃它们